

# RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

## SUPERHEROES



**COLCIENCIAS**  
**Combarranquilla - Imagenia**  
**Programa Ondas**

# **Resultados de Investigación en Estilos de Vida Saludable**

**Programa de Apropiación Social de la  
Ciencia, la Tecnología y la Innovación para las  
construcción de estilos de vida saludable en  
niños y jóvenes del Distrito de Barranquilla  
desde el Museo de Ciencias Imagenia**

Investigación en Estilos de Vida  
Saludable como Estrategia Pedagógica

Línea de Investigación

## **RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

**Directora General del Departamento Administrativo de Ciencia, Tecnología e Innovación, Colciencias**

Yaneth Giha Tovar

### **Autores**

Lilia Angélica Campo Ternera

Johana Margarita Escudero Cabarcas

Floralinda García Puello

Aliz Yaneth Herazo Beltrán

Orlando Méndez Chamorro

Mariela Elisa Suárez Villa

Francisco Javier Vásquez de la Hoz

Katherine Cabrera Castañeda

Dhay Luz Potes Cervantes

Carlos Boom Urueta

Mileidys Correa Monterrosa

Yesit Bello Lemus

Marisela Brun López

### **Diseño Gráfico y Diagramación**

Andrés Felipe Ternera Silva

**PRESIDENTA SALA GENERAL**  
ANA BOLÍVAR DE CONSUEGRA

**RECTOR FUNDADOR**  
JOSÉ CONSUEGRA HIGGINS (q.e.p.d.)

**RECTOR**  
JOSÉ CONSUEGRA BOLÍVAR

**VICERRECTORA ACADÉMICA**  
SONIA FALLA BARRANTES

**VICERRECTORA DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN**  
PAOLA AMAR SEPÚLVEDA

**VICERRECTORA FINANCIERA**  
ANA DE BAYUELO

**SECRETARIA GENERAL**  
ROSARIO GARCÍA GONZÁLEZ

**DIRECTORA DE INVESTIGACIONES**  
ALIZ YANETH HERAZO BELTRÁN

**DEPARTAMENTO DE PUBLICACIONES**  
CARLOS MIRANDA MEDINA

**PERSONAL DIRECTIVO COMBARRANQUILLA**

**DIRECTOR**  
ERNESTO HERRERA DÍAZ GRANADOS

**GERENTE ADMINISTRATIVO Y FINANCIERO**  
JUAN CARLOS ASHTON CABRERA

**GERENTE DE PLANEACIÓN**  
MÓNICA PÚA CABRALES

**GERENTE COMERCIAL**  
MARTHA SALAMANCA BARRERA

**GERENTE DE SERVICIOS**  
VICENTE NICOLELLA CABALLERO

**JEFE DE PROYECTOS**  
TATIANA GUTIÉRREZ ROMERO

**JEFE DE EDUCACIÓN**  
SANDRA PÁEZ GONZÁLEZ

**COORDINADOR DE CIENCIAS**  
ORLANDO MÉNDEZ CHAMORRO

Resultados de investigación en estilos de vida saludable / Lilia Angélica Campo Ternera... [et. Al.] -- Barranquilla: Ediciones Universidad Simón Bolívar, 2015.

102 p. 21 x 27 cm.

ISBN: 978-958-8930-52-7

Nota: EL presente libro presenta el resultado de la investigación del Programa de apropiación social de la ciencia, la tecnología y la innovación para las construcción de estilos de vida saludable en niños y jóvenes del distrito de Barranquilla desde el museo de ciencias Imgenia.

1. Educación -- investigaciones -- Atlántico (Región, Colombia) 2. Innovaciones tecnológicas -- Atlántico (Región, Colombia) 3. Desarrollo científico y tecnológico -- Atlántico (Región, Colombia) 4. Formación científica -- Atlántico (Región, Colombia) Campo Ternera, Lilia Angélica I. Escudero Cabarcas, Johana Margarita II. García Puello, Floralinda III. Herazo Beltrán, Aliz Yaneth IV. Méndez Chamorro, Orlando V. Suárez Villa, Mariela Elisa VI. Vásquez de la Hoz, Francisco Javier VII. Cabrera, Katherine VIII. Brun López, Marisela IX. Potes Cervantes, Dhay X. Boom Urueta, Carlos XI. Correa Monterrosa, Mileidys XII. Bello Lemus, Yesit XIII. Tít.

370.72 P965 2015 SCDDD21 ed.

Universidad Simón Bolívar-Sistema de Bibliotecas

**PROGRAMA DE APROPIACIÓN SOCIAL DE LA CIENCIA, LA TECNOLOGÍA Y LA INNOVACIÓN PARA LAS CONSTRUCCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN NIÑOS Y JÓVENES DEL DISTRITO DE BARRANQUILLA DESDE EL MUSEO DE CIENCIAS IMGENIA**

Lilia Angélica Campo Ternera©, Johana Margarita Escudero Cabarcas©, Fioralinda García Puello©, Aliz Yaneth Herazo Beltrán©, Orlando Méndez Chamorro©, Mariela Elisa Suárez Villa©, Francisco Javier Vásquez de la Hoz©, Katherine Cabrera©, Marisela Brun López©, Dhay Potes Cervantes©, Carlos Boom Urueta©, Mileidys Correa Monterrosa©, Yesit Bello Lemus©

**ISBN: 978-958-8930-52-7**

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistema recuperable o transmitida en ninguna forma por medios electrónicos, mecánicos, fotocopias, grabación u otros, sin la previa autorización por escrito de Ediciones Universidad Simón Bolívar y de los autores. Los conceptos expresados en este documento son responsabilidad exclusiva de los autores. Se da cumplimiento al Depósito Legal según lo establecido en la Ley 44 de 1993, los Decretos 460 del 16 de marzo de 1995, el 2150 de 1995, el 358 de 2000 y la Ley 1379 de 2010.

**Ediciones**

**Universidad Simón Bolívar©**

Carrera 54 No. 59-102

<http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/edicionesUSB/>

[dptopublicaciones@unisimonbolivar.edu.co](mailto:dptopublicaciones@unisimonbolivar.edu.co)

Barranquilla - Cúcuta

**Impresión**

Unión Artes Gráficas Ltda

Calle 35 No. 39-23

[ab@unionartesgraficas.com](mailto:ab@unionartesgraficas.com)

[info@unionartesgraficas.com](mailto:info@unionartesgraficas.com)

Tels. 340 6461

Barranquilla - Colombia

Junio de 2016

Barranquilla

*Printed and made in Colombia*



## **TABLA DE CONTENIDO**

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE BARRANQUILLA.....	9
INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EDUCACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL MADRE MARCELINA.....	22
¿CÓMO LOS PROCESOS CIUDADANOS ALREDEDOR DE UNA CULTURA DE PROTECCIÓN SALUD Y MEJORAMIENTO DEL AMBIENTE PUEDEN MEJORAR LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES DE LAS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO TÉCNICO DE COMERCIO?.....	27
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL DE SOLEDAD MANUELA BELTRÁN.....	31
HÁBITOS NUTRICIONALES EN ESTUDIANTE DE LA DE LA ESCUELA NORMAL SUPERIOR LA HACIENDA .....	34
CONTRIBUIR A GENERAR BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE EN LAS NIÑAS DEL COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LOURDES.....	41
EDUCACIÓN SEXUAL Y CONSTRUCCIÓN DE CIUDADANÍA.....	45
ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL SARID ARTETA DE VÁSQUEZ.....	49



## CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE BARRANQUILLA

### RESUMEN

Los estilos de vida tienen un impacto importante sobre la salud de niños, niñas y adolescentes y determinan el bienestar del futuro adulto. Para ello se realizó una investigación de tipo descriptivo en 438 niños, niñas y adolescentes de la ciudad. Se aplicaron diferentes instrumentos que midieron: actividad física, consumo de frutas y verduras, higiene postural, bucal, lavado de manos e inteligencia emocional y bullying. El 72,6% de los escolares son inactivos físicamente. Sólo el 40,2% seleccionaron que doblar las rodillas al levantar un objeto del suelo; un 28,5% de los encuestados; y el 34,1% cambia el cepillo de dientes cada 3 meses. Igualmente, que un 47,7% si se cepillan entre 2 y 3 veces al día; el 16,6% no se lavan las manos antes y después de ir al baño y 9,4% no lo hacen antes y después de las comidas; un 19,6% y 15,1% de los participantes expresaron que no se lavan las manos antes y después de ir al baño y manos antes y después de las comidas, respectivamente; el 25,1% no tienen un buen consumo de verduras y frutas; y se encontró un Índice de bullying en el 52,5% de los participantes. En esta población de

### AUTORES:

Lilia Campo Ternera<sup>1</sup>  
Yaneth Herazo Beltrán<sup>2</sup>  
Floralinda García Puello<sup>3</sup>  
Mariela Suarez V.<sup>4</sup>  
Orlando Méndez<sup>5</sup>  
Francisco Vasquez D.<sup>6</sup>

estudio están presentes los distintos hábitos no saludables que podrían llevar a alteraciones en la salud y afectar la calidad de vida de de niños, niñas y adolescentes.

### INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida saludables están asociados con la prevención de enfermedades y una mayor calidad de vida en las personas; la escuela es uno de los entornos más importantes en la vida de la población infantil y juvenil, pues es allí donde pasan la mayor parte de su vida diaria, además se considera el marco ideal para identificar los factores protectores y de riesgo en esta población (Ministerio de la Protección Social, 2006). Por ello, la medición y monitoreo de los estilos de vida en el ámbito escolar se convierte en una

<sup>1</sup>Magister en Psicología. E-mail: lcampo@unisimonbolivar.edu.co

<sup>2</sup>MSc en Salud Pública. E-mail: aherazo4@unisimonbolivar.edu.co

<sup>3</sup>MSc en Salud Pública. E-mail: fpuello@unisimonbolivar.edu.co

<sup>4</sup>Magister en Educación. E-mail: msuarez@unisimonbolivar.edu.co

<sup>5</sup>Magister en Gestión de Innovación. E-mail: orlando.mendez@combarranquilla.co

<sup>6</sup>Magister en Educación. E-mail: franciscoj.vasquez@ucc.edu.co

estrategia de salud pública prioritaria.

En este orden de ideas, los estilos de vida hacen referencia a comportamientos habituales y cotidianos que caracterizan el modo de vida de las personas, suelen ser permanentes en el tiempo y tienen un impacto importante sobre la salud en la medida que su presencia o ausencia, puede constituir un factor de riesgo o de protección para el individuo. Con respecto a lo anterior, la evidencia científica muestra que la alta prevalencia de diversos tipos de enfermedades están asociadas a estilos de vida no saludables como el sedentarismo, la inadecuada alimentación y el consumo de tabaco y alcohol, los cuales son adquiridos desde la niñez y mantienen su persistencia en la edad adulta (Lema, Salazar, Varela, Tamayo, Sarria y Botero, 2009).

En Colombia, según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia del 2010 uno de cada 6 niños y adolescentes entre 5 a 17 años presenta sobrepeso u obesidad, siendo el exceso de peso mayor en el área urbana (19,2%) que en el rural (13,4%) (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2010). Esta información alerta sobre la necesidad de tomar medidas preventivas dirigidas a controlar, los factores de riesgo modificables descritos y reconocidos como predictores de obesidad y sobrepeso infantil como la inactividad física y los inadecuados patrones alimentarios (Ramírez y Ayala, 2013).

Otros estilos de vida saludable como el cuidado de la salud bucal y el lavado de manos hacen parte de los comportamientos que todo ser humano debe ad-

quirir durante su proceso de crecimiento y formación, porque contribuye a la salud y bienestar en la edad adulta (Díaz et al, 2015).

En este orden de ideas el objetivo del presente estudio es caracterizar los estilos de vida saludables de un grupo de niños, niñas y adolescentes de Barranquilla.

## METODOLOGÍA

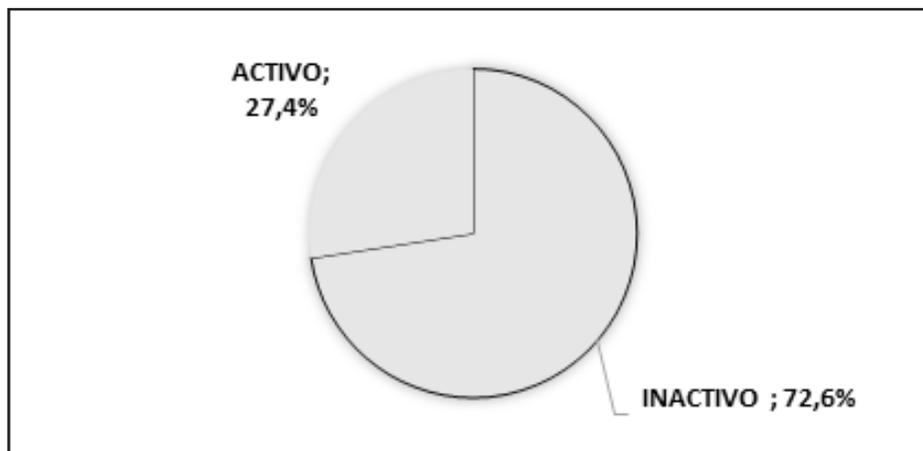
Estudio descriptivo en 438 escolares entre 7 y 17 años de colegios públicos de Barranquilla, Colombia. Previo al consentimiento informado de padres de familia y el asentimiento por parte de los participantes se aplicaron los siguientes instrumentos: el Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A); el Cuestionario de Actividad Física para niños escolares (PAQ-C); el Cuestionario de Cuidado Postural (Geldhof, Cardon, De Bourdeaudhuij & De Clercq, 2007); una encuesta que evalúa conocimientos y prácticas de los estudiantes sobre salud bucal, lavado de manos y consumo de frutas y verduras; la Lista de Chequeo "Mi Vida en la Escuela"; y la escala TMMS-24. La información se analizó en el programa estadístico SPSS versión 18.0 (licencia N° 0138194).

## RESULTADOS

El 69,6 de los escolares encuestados son de estrato socioeconómico bajo. Y la media de edad fue  $11,9 \pm 2,4$  años. La tabla 1 muestra que el 52,3% de la población de estudio fueron mujeres y que la menor representatividad la tuvieron los estudiantes de 11 grado escolar con un 2,7%.

Tabla 1. Características generales de los estudiantes

<b>SEXO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>FEMENINO</b>	<b>229</b>	<b>% 52,3</b>
<b>MASCULINO</b>	<b>209</b>	<b>% 47,7</b>
<b>GRADO ESCOLAR</b>		
<b>3</b>	<b>65</b>	<b>% 14,8</b>
<b>4</b>	<b>60</b>	<b>% 13,7</b>
<b>5</b>	<b>42</b>	<b>% 9,6</b>
<b>6</b>	<b>65</b>	<b>% 14,8</b>
<b>7</b>	<b>51</b>	<b>% 11,6</b>
<b>8</b>	<b>56</b>	<b>% 12,8</b>
<b>9</b>	<b>46</b>	<b>% 10,5</b>
<b>10</b>	<b>41</b>	<b>% 9,4</b>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>% 2,7</b>
<b>TOTAL</b>	<b>438</b>	<b>% 100,0</b>



Se observa en la Figura 1 que el 72,6% de los escolares se categorizan como inactivos, es decir que no cumplen con las recomendaciones de actividad física como es realizar al menos 60 minutos durante todos los días de la semana.

Figura 1. Niveles de actividad física de los estudiantes

Tabla 2. Higiene postural en los escolares participantes

<b>LEVANTAR OBJETOS DEL SUELO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Mantiene los pies muy separados entre sí como sea posible	137	% 31,3
La mayor fuerza la hace en la espalda	82	% 18,7
Dobla las rodillas	176	% 40,2
Mantiene el objeto a un lado de su cuerpo	43	% 9,8
<b>LLEVAR LOS ALIMENTOS</b>		
En una lonchera grande	343	% 78,3
En dos loncheras	95	% 21,7
<b>LLEVAR EL BOLSO DE LOS LIBROS</b>		
Sobre un hombro	102	% 23,3
Sobre los dos hombros	309	% 70,5
En una mano	27	% 6,2

## RECOGES OBJETOS PESADOS

No debe mover los pies mientras giras tu cuerpo	116	% 26,5
Debes mover los pies cada vez que recojas	161	% 36,8
Debes mover los pies un poco y luego tu cuerpo	161	% 36,8

## POSICIÓN INCÓMODA PARA LA ESPALDA

Colocarse de lado	157	% 35,8
Sentado	129	% 29,5
De pie	94	% 21,5
Colocarse boca arriba	58	% 13,2

## NÚMERO DE CURVAS DE LA COLUMNA VERTEBRAL

No tiene curvas	155	% 35,4
2 curvas	186	% 42,5
3 curvas	57	% 13,0
Tiene 4 curvas	40	% 9,1

### MEJOR POSICIÓN DURANTE RECREO

Sentarse	213	% 48,6
Moverse bastante	152	% 34,7
Quedarse quieto	73	% 16,7

### MOVER UN OBJETO PESADO

Empujarlo	214	% 48,9
Halarlo	224	% 51,1

### PESO MÁXIMO DEL BOLSO

El peso de tu cuerpo	80	% 18,3
La mitad del peso de tu cuerpo	175	% 40,0
5% del peso de tu cuerpo	125	% 28,5
10% del peso de tu cuerpo	58	% 13,2

Se observa en la Tabla 2 que es bajo el conocimiento de cuidado postural de los escolares. Sólo el 40,2% seleccionaron que doblar las rodillas al levantar un objeto del suelo. Pocos estudiantes (29,5% consideraron que la posición sedente es incómoda para la espalda; el 51,1% no conoce la manera correcta de mover un objeto pesado; y pocos son los que saben cuál debe ser el peso del bolso (13,2%).

Tabla 3. Salud bucal de los participantes en el estudio

	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Asesoría para cepillarse los dientes</b>	<b>59</b>	<b>% 13,5</b>
<b>Uso del cepillo de dientes</b>	<b>434</b>	<b>% 99,1</b>
<b>Uso de pasta dental</b>	<b>432</b>	<b>% 98,6</b>
<b>Cepillo dental en buen estado</b>	<b>385</b>	<b>% 87,9</b>
<b>Uso de pasta dental infantil</b>	<b>125</b>	<b>% 28,5</b>
<b>Cambian cada 3 meses el cepillo de dientes</b>	<b>124</b>	<b>% 28,3</b>
<b>Se cepillan entre 2 y 3 veces al día</b>	<b>209</b>	<b>% 47,7</b>
<b>Se lava los dientes antes de acostarse</b>	<b>380</b>	<b>% 86,8</b>

Se observa en la Tabla 3 que la pasta infantil sólo lo usa un 28,5% de los encuestados; y el 34,1% cambia el cepillo de dientes cada 3 meses. Igualmente, que un 47,7% si se cepillan entre 2 y 3 veces al día.

Tabla 4. Hábito de lavado de manos en los escolares

<b>LAVADO DE MANOS ANTES Y DESPUÉS DE IR AL BAÑO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Si	352	% 80,4
No	86	% 19,6

<b>LAVADO DE MANOS ANTES Y DESPUÉS DE LAS COMIDAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Si	372	% 84,9
No	66	% 15,1

Se observa en la Tabla 4 que los estudiantes tienen en general una buena práctica de lavado de manos, aunque un 19,6% y 15,1% de los participantes expresaron que no se lavan las manos antes y después de ir al baño y manos antes y después de las comidas, respectivamente.

El 74,9% de los estudiantes tienen un buen consumo de verduras y frutas para mantener la salud, también llama la atención que un 25,1% no lo hacen; en cuanto al consumo de bebidas azucaradas tipo gaseosas, el 19,4% reportó que si lo realizan.

Tabla 5. Consumo de frutas y verduras por los escolares participantes

	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Consumo de frutas y verduras</b>		
Si	328	% 74,9
No	110	% 25,1
<b>Consumo de bebidas azucaradas (gaseosas)</b>		
No	85	% 19,4
Si	353	% 80,6

Tabla 6. Frecuencia de estudiantes con adecuada inteligencia emocional e Índice de bullying

<b>DIMENSIONES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL</b>		
Adecuada Atención emocional	151	% 34,4
Adecuada Claridad emocional	147	% 33,5
Adecuada Reparación emocional	143	% 32,6
Índice de bullying	230	% 52,5 %

En relación con la inteligencia emocional, aproximadamente un tercio de la población de estudio (entre 32,6% y 34,4%) reportaron una adecuada percepción de sus sentimientos y emociones, así como una comprensión de sus estados de ánimo y emocionales. El Índice de bullying se presentó en el 52,5% de los estudiantes (Tabla 6).

## DISCUSIÓN

Hoy, resulta evidente la alta prevalencia de estilos de vida no saludables tanto en población infantil como adolescente, siendo el contexto escolar uno de los espacios que más favorecen dichos comportamientos; esto puede resultar contradictorio por ser la escuela el ámbito que orienta los procesos de formación integral de las personas (López, 2010), sin embargo, diversas investigaciones han evidenciado por parte de estas instituciones la promoción de hábitos poco saludables como el consumo de alimentos y bebidas con grandes densidades energéticas y limitación del tiempo para que los estudiantes puedan realizar la actividad física recomendada por los organismos internacionales en salud (Bonvecchio et al, 2010).

Los resultados obtenidos en esta investigación, en términos de elevados niveles de inactividad física, falta de conocimientos y prácticas de higiene corporal adecuadas y manejo no equilibrado de las emociones, son consistentes con otros estudios (O'Dea, 2003), (Martínez, 2009); así mismo, estos resultados resultan preocupantes si se tiene en cuenta que las etapas infantil y adolescente constitu-

yen la base para la consolidación de los estilos de vida en la adultez (Pérez et al, 2008); especialmente se resalta que durante la adolescencia, las personas se ven enfrentadas a un sinnúmero de situaciones nuevas que ofrecen la facilidad para la implementación de conductas nocivas como el consumo de bebidas alcohólicas, cigarrillo y la adopción de muchas conductas de riesgo (Rodríguez et al, 2006).

Además, es claro que la práctica continua de hábitos no saludables trae como consecuencia el desarrollo de múltiples enfermedades, donde las no transmisibles constituyen la primera causa de morbimortalidad tanto en población infantil como en adulta. Un ejemplo de esto es la obesidad, la cual representa hoy uno de los principales problemas de salud pública tanto en países desarrollados como no desarrollados (Olivares, et al 2006). Múltiples estudios han comprobado que las principales causas de este trastorno obedecen al consumo excesivo y mantenido de grasas saturadas, azúcares, sal y la falta de niveles adecuados de actividad física (Liria, 2012).

Por todo lo anterior, se concluye la importancia que tiene el contar con el compromiso de diversos sectores tanto gubernamentales como no gubernamentales para el diseño de programas de intervención de estilos de vida saludables que promuevan la alimentación sana, la práctica regular de actividad física y el manejo adecuado de las emociones en el ámbito escolar, de tal forma que pueda contribuirse a la disminución de la carga de enfermedad por enfermedades crónicas no transmisibles y a mejorar la salud y calidad de vida de este grupo poblacional.

## BIBLIOGRAFÍA

Arenas, A., Theodore, F., Hernández, S., Campirano, F., Islas, A., Safdie, M., Rivera, J. (2010). La escuela como alternativa en la prevención de la obesidad: la experiencia en el sistema escolar mexicano. *Revista española de nutrición comunitaria*, 16, 1, 13-16.

Díaz, M., Belén, M., Torres, A. (2015). Estilos de vida y autoimagen en estudiantes de colegios oficiales de chía, Cundinamarca. *PEDIATR*, 48, 5-20.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2010). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia. Bogotá.

Lema, L., Salazar, I., Varela, M., Tamayo, J., Sarria, A., Botero, A. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico*, 5, 12, 71-88.

López, T. (2010). Familia, escuela y sociedad civil. Agentes de educación intercultural. *Revista de investigación en educación*, 7, 7-36.

Lopez R; Baelum V. (2007) Factors associated with dental attendance among adolescent in Santiago, Chile. *BMC Oral Health*. 7, 4, 1-7.

Martínez, M., Hernández, M., Ojeda, M., Mena, R., Alegre, A., Alfonso, J. (2009). Desarrollo de un programa de educación nutricional y valoración del cambio de hábitos alimentarios saludables en una población de estudiantes de enseñanza secundaria obligatoria. *Nutr Hosp*, 24, 4, 504-510.

Ministerio de la Protección Social. (2006). Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables, Escuela Saludable y Vivienda Saludable. Bogotá.

O'Dea, J. (2010). Why do kids eat healthful food? Perceived benefits of and barriers to healthful eating and physical activity among children and adolescents. *J Am Diet Assoc*, 103, 497- 501.

Pérez, L., Raigada, J., Collins, A., Alza, S., Felices, A., Jiménez, S., Casas, J. (2008). Efectividad de un programa educativo en estilos de vida saludables sobre la reducción de sobrepeso y obesidad en el Colegio Robert M. Smith; Huaraz, Ancash, Perú. *Acta Med Per*, 25, 4, 204-209.

Rodríguez, A., Goñi, A., Ruíz, S. (2006). Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia. *Intervención Psicosocial*, 15, 1, 81-94, 1132-0559.

Ramírez, A.G., Ayala, G.X. (2013). An introduction to salud america! A research network to prevent obesity among latino children. *Am J Prev Med*, 44. (3S3), 175-177.

# RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

**¡SEAMOS  
SUPERHÉROES  
DE LA CIENCIA!**



## INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EDUCACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL. MADRE MARCELINA

### INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional es más que los aspectos cognitivos, tales como la memoria y la capacidad para resolver problemas, ya que abarca el manejo de las emociones a través del control de nuestros sentimientos, para poder tener un equilibrio como ser tripartito.

A pesar de que este tema ha sido estudiado a profundidad por múltiples científicos, existen muchas personas que desconocen cómo mantener un control de sus sentimientos, y los diferentes mecanismos que ayudan al control de las emociones.

### PERTURBACIÓN DE LA ONDA

**¿Cómo influye la actividad física en la educación de la inteligencia emocional de las estudiantes de la Institución Educativa Distrital. Madre Marcelina?**

En el desarrollo de este proceso, se encontraron nuevas preguntas. Es muy importante que dejen un registro escrito de ellas en su bitácora:

- ¿Qué deporte es el más eficiente para desarrollar un estilo de vida saludable?
- ¿Cuántas horas de ejercicio necesita el cerebro para potenciar su desarrollo cognitivo?

### MAESTRO ACOMPAÑANTE:

Carlos Ramos Gélvez  
Carmen Flores de Márquez

### LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Ciencias Sociales y del Comportamiento educación y pedagogía

### INSTITUCIÓN EDUCATIVA:

Institución Educativa Distrital Madre Marcelina

### ASESOR DE LÍNEA:

Katherine Cabrera

### MUNICIPIO:

Barranquilla

- 
- ¿Cuál es la influencia de los alimentos transgénicos en el aprendizaje?

### SUPERPOSICIÓN DE LA ONDA

*"Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad; las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad".*

Goleman D. (1995)

El autodomínio, el auto-control, el ser capaces de controlar las tormentas emocionales ha sido un tema de interés desde los tiempos de Platón, quien consideraba a quienes carecían de ellas como "esclavos de la pasión". Los romanos llamaban templanza al dominio del exceso emocional; a un equilibrio donde cada emoción posea su valor y significado, o como decía Aristóteles, que se debía encontrar la emoción adecuada y en su justa medida.

Ante el fracaso el ser humano opta por la tristeza, se muestra caído y desesperanzado; mientras que ante el éxito, se exalta y luce contento, lo que es también peligroso ya que sobreexcita. Los extremos rompen el equilibrio emocional, donde ya no se juega sino que la emoción es lo que conduce al acto. Muchos psicólogos han considerado el equilibrio emocional una de las herramientas psíquicas más importantes, y esto también, se debe aplicar al ámbito educativo. Generalmente, en términos de formación integral muchas veces es más importante un estudiante con una alta capacidad de confrontación y asertividad, frente a otro que sobresalga por sus razonamientos y calificaciones. La inteligencia intelectual está relacionada al pensamiento operativo, la auto-crítica, las evaluaciones, de esta manera tiene más que ver con los talentos y habilidades que se demuestran en lo que hacemos en la vida donde está implicada la conciencia reflexiva, la lógica.

La inteligencia emocional se ve ciertamente involucrada con la capacidad para sobrellevar difíciles situaciones. La clave de la inteligencia emocional es la capa-

cidad de controlar las emociones y crear el máximo rendimiento en la demanda, ésta involucra lo impulsivo e ilógico a la reacción intuitiva ante un peligro. Cuando se habla de la Inteligencia emocional no se abordan temas de "cosas del corazón", sino del control del centro mental humano, es decir, a la capacidad de recoger información del ambiente, y a partir de esta convalidarla con experiencias internas.

Más allá de un alto Coeficiente Intelectual (CI: los parámetros normales están entre 90 y 100) investigaciones llevadas a cabo por The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations descubrieron que el Coeficiente Emocional -IE- clave de las personas con éxito se debe un 23% a las capacidades intelectuales y un 77% a las aptitudes emocionales afirmando que la IE resulta en ocasiones más decisiva que el CI.

El manejo de situaciones cotidianas es fundamental para la aplicación del saber al contexto y con ello lograr una integración significativa del trabajo de la escuela. En la Institución Educativa Distrital Madre Marcelina se busca una formación integral que conlleve a las estudiantes a responder asertivamente ante un medio social cada vez más exigente y se busca la manera de cómo se relacionen armónicamente con su entorno, para ello es fundamental educar en las emociones y estilos de vida saludable que potencialicen la capacidad reflexiva y ahonde en la utilización eficaz del conocimiento.

## TRAYECTORIA DE LA INDAGACIÓN

### META FINAL

Fomentar en las estudiantes Marcelinistas la conciencia de estilos de vida saludables a través de la práctica de actividad física, que garanticen el control de las emociones.

### METAS PARCIALES

- Implementar el bodycombat como estrategia lúdica para promover la realización de actividad física en la Institución Educativa Distrital Madre Marcelina.
- Reconocer la importancia de la actividad física como un mecanismo elemental para el manejo y control de las emociones.
- Analizar los resultados de la implementación del bodycombat en el control de las emociones y el desarrollo cognitivo del grupo muestras de estudiantes marcelinistas.

### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La metodología escogida para el desarrollo del proyecto **Control Emotional Intelligence**, es la **investigación experimental** que se ha ideado con el propósito de determinar, con la mayor confiabilidad posible, relaciones de causa-efecto, para lo cual uno o más grupos, llamados ex-

perimentales, se exponen a los estímulos experimentales y los comportamientos resultantes se comparan con los comportamientos de ese u otros grupos, llamados de control, que no reciben el tratamiento o estímulo experimental.

Esta metodología de investigación requiere etapas claras que serán realizadas de manera progresiva por los participantes de la línea de investigación definidos de la siguiente manera:

- Revisar la literatura relativa al problema. Identificar y definir el problema.
- Formular la hipótesis explicativa.
- Elaborar plan experimental.
- Identificar todos los factores o variables no experimentales que puedan afectar el experimento y determinar cómo controlarlas.
- Seleccionar una muestra representativa de sujetos, asignarlos a los grupos y a uno de éstos asignarle el tratamiento experimental.
- Seleccionar o elaborar instrumentos para realizar el experimento y medir sus resultados.
- Elaborar procedimientos para recoger los datos del experimento.
- Realizar el experimento.
- Organizar los resultados en forma estadísticamente apropiada, de

modo que se pueda apreciar claramente el efecto.

- Aplicar la prueba de significación estadística apropiada.
- Informar los resultados por escrito.

## RECORRIDO DE LA TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN

***La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.***

***Daniel Goleman***

En el alto rendimiento deportivo, las exigencias y demandas de la competencia son cada vez mayores. La psicología deportiva se encarga de analizar, estudiar y observar las conductas, reacciones y respuestas emocionales del individuo o equipo al momento de la competencia. Para ello debe “controlar” positivamente sus emociones o re-direccionarlas de manera que no influyan negativamente en el gesto deportivo y favorezcan un proceso de toma de decisiones que ha de ser extremadamente rápido y eficaz. Daniel Goleman (1995) entiende la emoción como “un sentimiento que afecta a los propios pensamientos, estados psicológicos, esta-

dos biológicos y voluntad de acción”. Las 6 habilidades que componen la Institución Educativa son (Goleman, 1995):

- Conocimiento de las propias emociones.
- Capacidad para motivarse a sí mismo.
- Capacidad para controlar las emociones.
- Capacidad para reconocer las emociones ajenas.
- Control de las relaciones interpersonales.

Gran cantidad de estudiantes de la Institución Educativa Distrital Madre Marcelina tienen muchas actividades durante el día, estas pueden hacerlas sentir enfadadas, estresadas, tristes, etc; lo cual puede afectar negativamente el control de sus sentimientos. Ante esto, una de las acciones que podría aportar al mejoramiento de la problemática planteada es la práctica deportiva, ante ello se propone el uso del BodyCombat, ya que requiere una gran liberación de energía, dinamización del cuerpo, mejoramiento de la expresión corporal y trabajo cooperativo.

# RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



**¡SEAMOS  
SUPERHÉROES  
DE LA ECOLOGÍA!**

## COMO LOS PROCESOS CIUDADANOS ALREDEDOR DE UNA CULTURA DE PROTECCIÓN SALUD Y MEJORAMIENTO DEL AMBIENTE PUEDEN MEJORAR LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES DE LAS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO TÉCNICO DE COMERCIO

### INTRODUCCIÓN

La organización mundial de la salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”. Por lo tanto para hablar de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte: la alimentación balanceada, el ejercicio físico, prevención en salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social. Partiendo de esto, el grupo de investigación Guardas Ambientales de **INSTE-  
CO** pretende conocer los hábitos de vida saludables de las estudiantes y generar estrategias para fomentar una cultura saludable en la institución.

### PERTURBACIÓN DE LA ONDA

**¿Cómo los procesos ciudadanos alrededor de una cultura de protección y promoción de la salud y mejoramiento del ambiente pueden mejorar los hábitos de vida saludables de las estudiantes del Instituto Técnico de Comercio?**

### SUPERPOSICIÓN DE LA ONDA

La programación de la educación ambiental se fundamentan en el respeto por los recursos naturales, donde los roles de los docentes, alumnos, y familia, promueven el desarrollo de prácticas de cuidado, protección, prevención y mejo-

### MAESTRO ACOMPAÑANTE:

Raúl Castro Vidal

### LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Ciencias Sociales y del Comportamiento educación y pedagogía

### INSTITUCIÓN EDUCATIVA:

Instituto Técnico de Comercio

### ASESOR DE LÍNEA:

Dhay Potes Cervantes

### MUNICIPIO:

Barranquilla

---

ramiento del ambiente escolar, local, regional, nacional (talleres, charlas, salidas de campo, narraciones de experiencias, juegos, etc.). Para esto los actores utilizan el dialogo interactivo para mejorar los procesos académicos, los problemas ambientales, el uso de los recursos y el mejoramiento ambiental.

Conscientes de la situación, desde nuestro entorno cercano, debemos tomar los correctivos necesarios, en la búsqueda y formación de una cultura ambiental, que conlleven al uso racional, la conservación, protección y mejoramiento de los recursos naturales de nuestro planeta; por lo tanto, en el proyecto ambiental involucramos a la comunidad educativa en general, los estudiantes, los padres de

familia, y los docentes en la ejecución de estrategias que nos permitan mejorar el entorno ambiental escolar.

Con el diseño y desarrollo del presente proyecto, se busca fomentar la responsabilidad de los estudiantes con relación a la preservación de un ambiente escolar limpio y fomentar hábitos de vida saludables en las estudiantes del Instituto técnico de Comercio.



Figura 1. Clase estilos de vida Instituto Técnico de Comercio

## TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN

### META FINAL

Determinar los hábitos de cultura ambiental, auto-cuidado y uso racional de los recursos en las estudiantes del Instituto Técnico de Comercio.

### METAS PARCIALES

- Explicar el proceso de promoción de la cultura ambiental y generar un cambio en la participación de las estudiantes en los procesos ambientales.
- Describir el proceso de formación del auto-cuidado, en el mantenimiento de la salud y el bienestar de las estudiantes.
- Promover el uso racional de los recursos de la escuela.
- Propiciar un adecuado cambio cultural en los procesos de clasificación y reciclaje de las basuras con el uso de la información.

## DISEÑO DE LA TRAYECTORIA

La investigación usará recursos metodológicos cualitativos, para construir la ruta de indagación de la problemática detectada, se diseñarán y utilizarán métodos y herramientas, como:

1. La observación participante/ guía de observación.
2. La entrevista /entrevista estructurada y semi estructurada.
3. Elaboración de materiales propios del estudio promocionales de la cultura.

Después de aplicar los métodos e instrumentos, se analizaron información recolectada, y se expusieron los resultados al dialogar con los saberes y se sistematizó los hallazgos para darlos a conocer.

El grupo sistematizó el conocimiento, y promoverá la vinculación de sus estudios a ferias de ciencias.

Se conformará el semillero de investigación de la institución, y se construirá un blog.

## RECORRIDO DE LA TRAYECTORIA

Al realizar las encuestas a una población de 100 estudiantes encontramos en que en el **85%** de ellas no hacen revisión de los alimentos que consumen, no se fijan en los ingredientes que poseen y tampoco saben que impactos pueden generar en su cuerpo algunos compuestos que contienen estos los alimentos.

Además, al realizar preguntas acerca de la salud responden muchas cosas acertadas pero al contrastar con sus acciones y que hacen ellas para aplicar esos conocimientos expresan no hacerlo; por pereza, por prisa, por ocupaciones entre otros.

## REFLEXIÓN DE LA ONDA.

Este proyecto nos permitió conocer un poco acerca de los hábitos nutricionales de la estudiantes encontrando una gran información por parte de ellas pero poca aplicación en su diario vivir. El grupo de investigación guardas ambientales de **INTECO** a partir de su diagnóstico realizó charlas informativas a las estudiantes con el fin de fomentar una cultura de vida saludable en las estudiantes.

## BIBLIOGRAFÍA

Sanitas. (2016) Hábitos de vida saludables. Disponible en línea: [http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro\\_080021.html](http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html)

Carne y Salud. (2016) Hábitos de vida saludables. Disponible en línea: [http://www.carneysalud.com/v\\_portal/apartados/apartado.asp?te=89](http://www.carneysalud.com/v_portal/apartados/apartado.asp?te=89)

# RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

**¡SEAMOS  
SUPERHÉROES DE  
LA INNOVACIÓN!**



## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL DE SOLEDAD MANUELA BELTRÁN

### INTRODUCCIÓN

En la actualidad la salud no se considera simplemente como ausencia de enfermedad. Se entiende como una persona sana aquel que goza de bienestar general, tanto físico como psíquico y social, y es precisamente en la infancia donde se va modelando las conductas que dañan o benefician la salud, concepto que actualmente se conoce como "estilo de vida saludable". Es por ello que educar a los niños y niñas en hábitos saludables desde temprana edad, es la medida preventiva más eficaz para mejorar la condición de salud a lo largo de toda la vida del individuo. Es por ello, que este proyecto pretende fomentar hábitos de vida saludables en los estudiantes de la institución educativa Manuela Beltrán de Soledad.

### PERTURBACIÓN DE LA ONDA

**¿Como promover en los estudiantes de la institución Educativa Distrital de soledad Manuela Beltrán hábitos de vida saludable, que les permitan generar conciencia de la importancia del cuidado su cuerpo?**

### SUPERPOSICIÓN DE LA ONDA

Los hábitos son esas acciones que, a base de repetirlas, se convierten en rutinas saludables en la infancia aspectos como: comer bien, hacer deporte, beber agua o ver menos televisión son algunas

### MAESTRO ACOMPAÑANTE:

Fabio Alexander Montaña

### LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Ciencias sociales y del comportamiento, seguridad, soberanía y autonomía alimentaria

### INSTITUCIÓN EDUCATIVA:

Institución Educativa Técnica Manuela Beltrán

### ASESOR DE LÍNEA:

Dhay Potes Cervantes

### MUNICIPIO:

Soledad

---

costumbres que los niños deben aprender desde pequeños para llevar una vida sana. Por ello, el juego y el deporte son, junto a una alimentación equilibrada, los pilares de una vida saludable.

A partir de lo anterior, surgió este proyecto generar en los estudiantes de la institución hábitos de vida saludable que incluya conocimientos de alimentación, hacer ejercicio actividades que les permita a los estudiantes generar hábitos saludables con su cuerpo esto, a través de unos conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación y el ejercicio físico en la salud.

## TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN

### META FINAL

Promover en los niños de la institución el cuidado por su cuerpo y generar conciencia de la importancia de la higiene personal en nuestra vida.

### METAS PARCIALES

- Socializar con los niños, padres de familia, docentes y directivos de la institución el proyecto.
- Desarrollar talleres que permitan al niño conocer la importancia de mantener adecuados estilos de vida saludable.

### DISEÑO DE LA TRAYECTORIA

Para llevar a cabo este proyecto se desarrollaran las siguientes actividades:

- Encuesta a los estudiantes
- Encuesta a padres de familia
- Encuestas a la comunidad
- Desarrollar de talleres con la temática de estilos de vida saludable.
- Presentar el proyecto en la institución.
- Socializar en la comunidad el proyecto.

## RECORRIDO DE LA TRAYECTORIA

Se realizaron un total de 88 encuestas que incluían a estudiantes, docentes y personas de la población: 37 mujeres y 43 hombres.

### REFLEXIÓN DE LA ONDA.

Con esta investigación se determinaron los hábitos de higiene de una parte de la comunidad educativa, docentes y padres de familia los resultados son importante porque se encontraron encuestados que tienen ideas erróneas de higiene. Es por esto, que este trabajo nos permitió obtener información para emplear campañas de higiene diaria que permitan fortalecer estos hábitos.

### BIBLIOGRAFÍA

Rioja Salud. (2016) Hábitos saludables en la infancia. Disponible en línea: <http://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/pediatria/habitos-saludables-en-la-infancia?showall=1&limitstart=>.



Figura 2. Asesoría en estilos de vida saludable

# RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



**¡SEAMOS  
SUPERHÉROES  
DE LA VIDA!**

## HÁBITOS NUTRICIONALES EN ESTUDIANTE DE LA DE LA ESCUELA NORMAL SUPERIOR LA HACIENDA

### INTRODUCCIÓN

Un hábito puede definirse como el modo de actuar adquirido por la práctica frecuente de un acto. En este orden de ideas se puede considerar que los hábitos alimenticios están caracterizados por los alimentos que se consumen en mayor frecuencia involucrando las situaciones en las que se desarrolla, como: cuando, donde y con quien. Por tales motivos los hábitos corresponden a conductas asumidas y aprendidas desde una temprana edad, de modo que el desarrollo de hábitos poco saludables durante la niñez corresponde posteriormente a una vida poco saludable durante la adultez, puesto que para este entonces estas conductas se encuentran asumidos de manera muy arraigada (posada et al 2010).

En la institución educativa dado su carácter investigativo en el desarrollo de competencias científicas entre sus estudiantes, se ha procurado dar solución a los distintos problemas que se presentan desde una perspectiva de la aplicación del conocimiento dentro del contexto vivencial, siendo la salud una de nuestras principales inquietudes, aspecto en el cual la nutrición y los buenos hábitos de vida se convierten en componentes cruciales para una calidad de vida ejemplar entendiendo que llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente, acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir

### MAESTRO ACOMPAÑANTE:

Mónica Verjel Ovalles  
Ibeth Coronado

### LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Estilos de vida saludable

### INSTITUCIÓN EDUCATIVA:

Institución Educativa Normal Superior la Hacienda

### ASESOR DE LÍNEA:

Yesit Bello Lemus

### MUNICIPIO:

Barranquilla

---

alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas (Martínez y Martínez R., 2001).

El proyecto de investigación comprendió una metodología de tipo descriptiva diagnóstica y propositiva con el objeto de poder desarrollar las metas planteadas.

### PERTURBACIÓN DE LA ONDA

**¿Cuáles son los hábitos alimenticios y cómo afectan la salud de los estudiantes de la Escuela normal Superior la Hacienda, el impacto ambiental que se genera, y que medidas preventivas y/o soluciones pueden efectuarse?**

## **SUPERPOSICIÓN DE LA ONDA**

La Escuela Normal Superior La Hacienda es una institución de carácter público educativo, creada en el año 1914, tiempo desde el cual tuvo su ubicación en distintas sedes en la ciudad, obteniendo su ubicación actual el 6 de mayo de 1940. Su amplio recorrido educativo la ha posicionado como una institución de calidad y compromiso, además cuenta con estudiantes de distintos sectores de la ciudad y estratos sociales los cuales confluyen en una educación equitativa.

En la institución educativa dado su carácter investigativo en el desarrollo de competencias científicas en estudiantes, se ha procurado dar solución a los distintos problemas que se presentan desde una perspectiva de la aplicación del conocimiento dentro del contexto vivencial; hoy día uno de los problemas particulares que más ha llamado el interés del grupo ha sido los malos hábitos alimenticios que poseen sus estudiantes puesto que desde hace años el incremento de enfermedades asociadas a la alimentación y sus malos hábitos, conforman un factor influyente en la calidad de vida de nuestros estudiantes, cuyo problema radica en aspectos relacionados al sobre peso, sedentarismo o baja actividad física, alto consumo de azúcares y carbohidratos, debido a esta problemática el grupo de investigación en liderazgo con la maestra Mónica Verjel, se interesó en trabajar esta situación desde el año 2006 trabajo arduo durante el cual se han desarrollado foros de salud en la escuela como medida influyente ante la concientización de una

buena y adecuada alimentación así como la promoción de buenas prácticas y hábitos de vida.

Un hábito puede definirse como el modo de actuar adquirido por la práctica frecuente de un acto. En este orden de ideas se puede considerar que los hábitos alimenticios están caracterizados por los alimentos que se consumen en mayor frecuencia involucrando las situaciones en las que se desarrolla, como cuando, donde y con quien. Por tales motivos los hábitos corresponden a conductos asumidas y aprendidas desde una temprana edad, de modo que el desarrollo de hábitos poco saludables durante la niñez corresponde posteriormente a una vida poco saludable durante la adultez, puesto que para este entonces estas conductas se encuentran asumidos de manera muy arraigada.

## **TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN**

### **META FINAL**

Reconocimiento de los hábitos nutricional y proposición de un modelo de buenos hábitos alimenticios aplicado a los estudiantes de la institución Escuela Normal Superior La Hacienda, como alternativa en el mejoramiento de la calidad de vida.

### **METAS PARCIALES**

- Diagnóstico de los hábitos alimenticios actuales en los estudiantes de la Escuela Normal Superior La Hacienda.

- Identificar los principales factores de riesgo que pueden afectar la salud como producto de los hábitos alimenticios adoptados en los estudiantes.
  - Evaluación del estado nutricional de una muestra de la población estudiantil.
  - Establecer una guía nutricional adaptada para la población estudiantil como medida orientadora en los buenos hábitos alimenticios.
3. La población encuestada además de ser interrogada, se le fueron tomados datos como: (edad en años, sexo femenino o masculino), estatura en metros, peso en kilogramos no fueron tomados, pero serán tenidos en cuenta en la continuidad del proyecto.

## DISEÑO DE LA TRAYECTORIA

El proyecto de investigación comprendió una metodología de tipo descriptiva diagnóstica y propositiva con el objeto de poder desarrollar las metas planteadas.

1. Mediante la creación y aplicación de una encuesta dirigida a una población de estudiantes se diagnosticó cuáles son los hábitos alimenticios predominantes en esta población (encuesta memoria de 24 horas).
2. Conforme se analizaron los resultados de la primera encuesta de diagnóstico de hábitos alimenticios, se identificaron los factores de riesgo que puedan afectar la salud (hiperglicemia o hipoglicemia, colesterol, desnutrición, sobrepeso) de acuerdo a los grupos de alimentos y sus cantidades consumidas por los estudiantes.

## RECORRIDO DE LAS TRAYECTORIAS DE INDAGACIÓN

### TIPO DE INVESTIGACIÓN

El proyecto investigativo Dukan, es de tipo descriptivo diagnóstico y propositivo, con el objetivo de poder desarrollar las metas planteadas.

### TIPO DE ESTUDIO

El estudio que se realizó en este proyecto de investigación es descriptiva para explicar la serie de hechos y sucesos que abarcan la problemática planteada, que nos permitirá conocer a profundidad el problema; de tipo exploratorio, al ser un estudio piloto. Somos el primer grupo de investigación en el área de la salud en nuestra institución, que tiene como objetivo fomentar los buenos hábitos alimenticios en la escuela normal superior la "hacienda" y de tipo propositiva, ya que la investigación está dirigida formular soluciones para la problemática actual y promover dichas soluciones a la comunidad educativa.

## DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño de este proyecto abarca dos tipos de metodología y una herramienta básica. La herramienta de diagnóstico fue

la encuesta cuantitativa y de tipo cualitativa dentro de las cuales se encuentra:

## EL MÉTODO CUALITATIVO

La encuesta que se realizó constaba de 12 preguntas de tipo personal, que median factores sociales, económicos y psicológicos, que nos permite realizar un análisis subjetivo, con el fin de saber los factores claves que influyen en la problemática estudiada

## MÉTODO CUALITATIVO

Se implementó la encuesta alimentaria "recordatorio de 24 horas", que constaba de preguntas sobre la actividad alimentaria del día anterior, con el fin de saber las variables cuantificables de la muestra como son el aporte nutricional, las tendencias nutricionales de la poblacional, grupo de alimento con mayor consumo dentro de la institución y cómo influye esto en el crecimiento y pleno desarrollo de la población.

Conforme se analicen los resultados de la primera encuesta de diagnóstico de hábitos alimenticios, se identificarán los factores de riesgo que puedan afectar la salud (hiperglucemia o hipoglucemia, colesterol, desnutrición, sobrepeso) de acuerdo a los grupos de alimentos y sus cantidades consumidas por los estudiantes.

## POBLACIÓN

La población estudiada es la escuela normal superior la hacienda. La muestra encuestada fue tomada de datos cuantifi-

cables como: edad en años, sexo femenino o masculino, estatura en metros, peso en kilogramos y calificables como sus tendencias alimentaria y actitudes tomadas sobre su forma de alimentarse. Esto con el fin de realizar una valoración sobre las actitudes nutricionales y su estado nutricional en relación a estas variables, correlacionando además estos valores con la valoración de diagnóstico de los factores de riesgo.

## TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Los datos de información son de dos tipos donde, hay indagación y socialización.

**PRIMARIO:** contacto directo con la población estudiada y observación analíticamente.

**SECUNDARIO:** este ciclo se llevó a cabo con la socialización y comprobación del proyecto mediante encuesta y la reproducción del estudio a la comunidad estudiantil

## TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

### ENCUESTAS #1

**Personas encuestadas en total:**  
120 alumnos.

El Recordatorio de 24 Horas es un método utilizado ampliamente entre los profesionales del área de la Nutrición. Es una técnica que recolecta datos de ingesta reciente, útil en estudios de tipo descrip-



Figura 3. Asesoría en estilos de vida saludable

tivos y cuya principal fortaleza es que en estudios poblacionales permite obtener tasas de “no respuesta” bajas. Se destaca la importancia de la aplicación de la técnica de cuatro pasos y el uso de modelos visuales de alimentos o atlas fotográficos a fin de minimizar y controlar las posibles fuentes de sesgo vinculadas con la descripción exhaustiva de los alimentos y bebidas y la estimación de tamaños de porciones. Al momento de interpretar los resultados, se debe considerar que la información refleja la ingesta reciente de un individuo, de modo que un único Recordatorio de 24 Horas no debe ser tomado como representativo de la ingesta usual. En estudios poblacionales, recordatorios de un solo día son utilizados para estimar el consumo promedio de un grupo, mientras que cuando se quiere estimar la distribución de la ingesta habitual o el porcentaje de la población con ingestas deficientes se deben realizar dos observaciones en al menos una submuestra.

En la mayoría de las situaciones el entrevistado es el sujeto mismo de observación. Sin embargo, en los casos de niños o adultos con dificultades para recordar, se puede entrevistar a un familiar o cuidador. Generalmente puede ser aplicada a partir de los ocho años de edad. Los niños entre

cuatro y ocho años deben ser interrogados en compañía del adulto a su cargo, aunque el encuestador siempre debe dirigir las preguntas al niño.

## REFLEXIÓN DE LA ONDA

1. La población estudiantil de la escuela normal no tiene conocimientos sobre los buenos hábitos alimenticios.
2. La escasa información y fomentación de los hábitos alimenticios dentro de la escuela normal superior ha tenido graves consecuencias como el deterioro de la salud de los estudiantes y el medio ambiente.
3. El panorama nutricional de la escuela normal superior la hacienda, puede mejorar siempre y cuando se fomente los buenos hábitos en las aulas de clase de forma pedagógica, y como un problema que exige toda nuestra atención.

## Bibliografía

- Posada, Díaz, Álvaro. Gómez Ramírez, Juan. Ramírez, Gómez, Humberto. (2010). La Alimentación Un Acto De Amor. Boletín del grupo de puericultura de la universidad de Antioquia. La crianza humanizada. p:1-2.
- Ferrari Mariela Ángela. (2013). Estimación de la Ingesta por Recordatorio de 24 Horas. *Diaeta (B. Aires)* 2013; 31 (143):20-25. ISSN 0328-1310.

Vargas, Zárate, Melier. Becerra, Bulla. Fabiola. Prieto, Suárez, Edgar. (2007). Evaluación Antropométrica de Estudiantes Universitarios en Bogotá, Colombia. Rev. salud pública. 10 (3): 433-442, (2008)

## WEB-GRAFIAS

1. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/nutrition.html>
2. <http://www.eufic.org/article/es/expid/basics-nutricion-ninos-adolescentes/>
3. <http://www.unicef.org/spanish/nutrition/>
4. <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
5. <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s00.htm>
6. <http://www.dietadukan.es/>

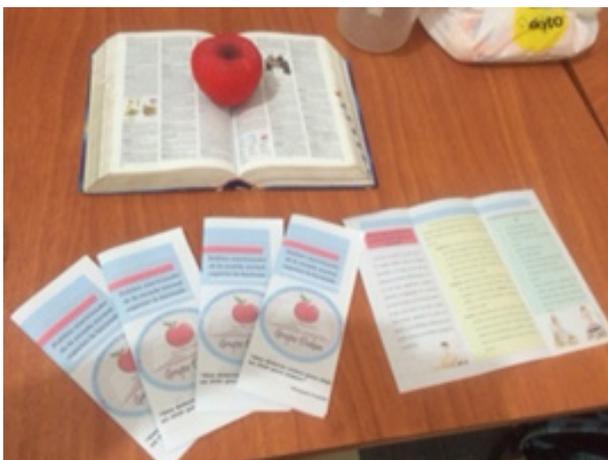


Figura 4. Muestra de trabajo grupos de investigación

# RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

**¡SEAMOS  
SUPERHÉROES DE  
LA TECNOLOGÍA!**



## **BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE EN LAS NIÑAS DEL COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LOURDES**

### **INTRODUCCIÓN**

La caries dental depende de múltiples factores. Es una enfermedad crónica, característica de la infancia, las lesiones cariosas se desarrollan durante meses o años. Los estudios epidemiológicos señalan que alrededor del 18% de niños de dos y cuatro años de edad han padecido esta enfermedad. La odontología moderna se orienta a la prevención de esta patología en sectores vulnerables como el infantil, donde cobra gran relevancia la supervisión, asistencia y ejemplo de los padres durante la práctica de los hábitos de higiene bucal. Otros aspectos en la población a tener en cuenta son los hábitos alimenticios, lavado de mano que en nuestro entorno se desarrollan enfermedades por la carencia de los hábitos.

Es por ello que se quiere responder la siguiente pregunta de investigación ¿De qué manera las niñas de 4 y 5 grado de primaria pueden contribuir a generar buenos hábitos de higiene en las niñas del Colegio Nuestra Señora de Lourdes?

### **PERTURBACIÓN DE LA ONDA**

**¿De qué manera las niñas de 4 y 5 grado de primaria pueden contribuir a generar buenos hábitos de higiene en las niñas del Colegio Nuestra Señora de Lourdes?**

### **MAESTRO ACOMPAÑANTE:**

Astrith Escobar Mora  
Astrid Aragón Río

### **LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Estilos de vida saludable

### **INSTITUCIÓN EDUCATIVA:**

Colegio Nuestra Señora de Lourdes

### **ASESOR DE LÍNEA:**

Mileidys Corroa Monterrosa

### **MUNICIPIO:**

Barranquilla

---

### **SUPERPOSICIÓN DE LA ONDA**

Los estilos de vida saludable para la escuela son importantes, debido a que las estudiantes pasan gran parte de su tiempo en ella y realizan muchas actividades que generan la proliferación y traspaso de microorganismos.

En las escuelas los planes de salud disminuyen cada día. En nuestro país existe sub registro de la notificación de casos de enfermedades transmitas por alimentos. La Organización Mundial de la Salud plantea que la mayoría de las contaminaciones de alimentos que generan enfermedades transmitidas por alimentos ocurren por problemas sanitarios y de manipulación, dentro del hogar y en sitios en donde se elaboran para la venta. La salud oral

es escasa y los índices encuentran que la gran mayoría de los niños pierde una muela a los primero 7 años de vida.

Es por ello que la escuela y el grupo de investigación desean implementar con esta investigación mejoras en los hábitos que las niñas poseen sobre sus hábitos y que mejor que ellas mismas sean las promotoras de esta estrategia de educación.

## TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN

### META FINAL

Determinar que estrategias se utilizara para generar una formación sistemática de hábitos necesarios para la convivencia de las niñas de grado 4 y 5 de primaria del Colegio Nuestra Señora de Lourdes.

### METAS PARCIALES

- Caracterizar por medio de una valoración los aprendizajes que se generan en el hogar con base a los hábitos de higienes de los niños.
- Identificar los hábitos de higiene que practican las niñas en el colegio.
- Formular nuevas estrategias apropiadas y sistemáticas para la formación en hábitos de higiene en la niñas de 4 y 5 de primaria del colegio Lourdes.

## DISEÑO DE LA TRAYECTORIA

Realizar una encuesta de tipo cerrada para obtener los siguientes datos: edad

del integrantes del núcleo familiar, Higiene personal.

Estudio de un análisis observacional que prevalece en las niñas los hábitos de higiene o no.

Encuesta, tabulación de datos, participación activa, acción reacción-actividades.

## RECORRIDO DE LA TRAYECTORIA

Encuesta realizada a 50 padres de familia de los grados 3,4 y 5 de primaria del colegio nuestra señora de Lourdes con la finalidad de conocer los hábitos saludables en salud.

## REFLEXIÓN DE LA ONDA

Se concluye que los aprendizajes se concreten se acompañan de un proceso de aprendizaje, guías elaboradas por profesionales especialistas en el tema, en el cual la familia interactúe en las actividades diarias de los buenos hábitos de higienes, además que los docentes pueden trabajar en las aulas de manera participativa estrategias de formación con el alumno y este se convierta en el verdadero protagonista de la acción y el constructor de su aprendizaje. También ser responsable los padres de la primera educación de nuestros niños. Cada actividad recomendada para el alumno parte de su nivel madurativo y de la realidad en la que vive y que le es significativa, procurando estimular su capacidad reflexiva y de observación para la resolución de situaciones problemáticas, para ampliar sus horizontes y brindarle nuevas posibilidades para su vida comunitaria. A

su vez intenta estimular aquellas habilidades cognitivas que están en la base del aprendizaje (atención, percepción, memoria, pensamiento, lenguaje, razonamiento espacial, secuencias temporales, etc.) A fin de insertarse en el trabajo áulico cotidiano sin interferirlo y además estimulando a los alumnos con dificultades.

del cuerpo. Recuperado de [http://salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/higiene\\_cuidado\\_cuerpo\\_aula.pdf](http://salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/higiene_cuidado_cuerpo_aula.pdf)

UNICEF. (2016) Los hábitos de higiene. Recuperado de <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/HIGIENE.pdf>

## BIBLIOGRAFÍA

BVSDE. (2016) Alimentos e higiene, hábitos de higiene personal y del medio. Recuperado de <http://www.bvsde.paho.org/bvsdeescuelas/fulltext/entornosdocente/unidad6.pdf>

Ministerio de Salud. (2016) Higiene y cui-



Figura 5. Asesoría en estilos de vida saludable

# RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



**¡SEAMOS  
SUPERHÉROES  
DE LA SALUD!**

## EDUCACIÓN SEXUAL Y CONSTRUCCIÓN DE CIUDADANÍA

### INTRODUCCIÓN

Tradicionalmente la sexualidad ha sido vista como un problema, abordado como un riesgo y en el caso de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, invalidados como una potencialidad. La propuesta del programa de educación para la sexualidad y construcción de Ciudadanía se diferencia de esa mirada para ver la sexualidad como una dimensión humana, fuente de bienestar y salud.

Este proyecto contiene un grupo de acciones que busca que la dimensión de la sexualidad haga parte de los proyectos de vida de cada uno de los miembros de la comunidad educativa.

### PERTURBACIÓN DE LA ONDA

**¿Cómo disminuir el índice de embarazos no deseados y el cuidado del cuerpo en la población estudiantil del Instituto Cultural las Malvinas de la ciudad de Barranquilla?**

### SUPERPOSICIÓN DE LA ONDA

Preocupados por el aumento en la cantidad de embarazos no deseados en la población estudiantil del Instituto Cultural las Malvinas, se vieron abocados a trabajar sobre la temática para brindarle a los estudiantes opciones de vida saludable que le permitan tomar decisiones basadas en el cuidado de su cuerpo y sobre el valor que tienen como personas. Esta problemática presenta los siguientes efectos.

### MAESTRO ACOMPAÑANTE:

Rocibe Lozano Ruiz

### LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Estilos de vida saludable

### INSTITUCIÓN EDUCATIVA:

Instituto Cultural las Malvinas

### ASESOR DE LÍNEA:

Marisela Brun

### MUNICIPIO:

Barranquilla

---

### EFECTO DIRECTO

- El desconocimiento sobre el cuidado de su cuerpo y valoración que se le debe dar a este.
- La carencia de un proyecto de vida.

### EFECTO INDIRECTO

- La falta de comunicación entre padre e hijos y la carencia de una educación centrada en principios y valores.
- La deserción de los estudiante.

## TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN

### META FINAL

Generar prácticas pedagógicas que propicien el desarrollo de competencias en los estudiantes para que puedan incorporar en su cotidianidad el ejercicio de los derechos humanos sexuales y reproductivos.

### METAS PARCIALES

- Tomar decisiones que le permitan vivir una sexualidad, sana plena y responsable.
- Enriquecer su proyecto de vida y el de los demás.
- Comprender que todas las personas son valiosas por ser seres humanos.
- Comprender que todas las personas tienen derecho al libre desarrollo de su personalidad.

### RECORRIDO DE LAS TRAYECTORIAS DE INDAGACIÓN

En el proyecto de educación sexual se programaron conversatorios titulados "MUJERES HABLANDO DE..." en estos se trabajó sobre el cuidado del cuerpo teniendo como lema, Mi cuerpo mi Territorio, se pudo compartir experiencias y responder interrogantes que tenían las estudiantes de sexto a undécimo grado. Estos conversatorios estuvieron acompañados por la Psico-

orientadora, Encarna Rosa García, quien pudo orientar a las estudiantes.

### REFLEXIÓN DE LA ONDA

#### LOGROS QUE HEMOS OBTENIDO

- Constituir la mesa de trabajo para llevar el proyecto en forma transversal.
- Clasificar los hilos conductores apropiados por grados.
- Aplicar los hilos conductores desde las áreas de español, sociales y ciencias naturales.
- El primer conversatorio titulado "HABLANDO DE..." El cual se llevó a cabo con los estudiantes de octavo, noveno, décimo y undécimo.

#### DIFICULTADES QUE HEMOS TENIDOS

- La no apropiación de algunos compañeros.
- La falta de madurez de algunos estudiantes por la temática desarrollada.

#### DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Se ha logrado disminuir el índice de embarazos a temprana edad en lo que va corrido de este año pero todavía falta mucho por hacer, lo importante es que tenemos un aptitud positiva frente al trabajo porque consideramos que es una forma de ayudar a los estudiantes para que to-

men decisiones responsables y valorándose así mismo y a los demás.

## CONCLUSIONES

El proyecto de educación sexual responde a una necesidad que tiene la escuela y la sociedad. Fue positivo poder crear espacios de reflexión sobre las temáticas desarrolladas esto permitió despejar dudas e inquietudes que tenían las jóvenes las cuales fueron recogidas en el periódico de Educación Sexual.

## RECOMENDACIONES

Involucrar más a los docentes de las diferentes áreas del conocimiento para que no sea solo los estudiantes quienes lleven el proyecto y así unificar criterios y que todos puedan manejar el mismo lenguaje.

## BIBLIOGRAFÍA

Mone, J Ehrhardt, A. (1982) "Desarrollo de la sexualidad Humana" publicado 1972

Auriolles, E. R. (2007). Antología de la sexualidad humana. Miguel Angel Porrua.

Meza, C. (2003) "Identidad de Género y ambigüedad sexual"

González, A. y Castellanos, B (2003) Sexualidad y Género. Alternativas para su educación ante los retos del siglo XXI, cuba: Editorial Científico-Técnica pag 159

Propuesta del Ministerio de Educación Nacional, Educación Sexual y Construcción de Ciudadanía

# RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

**¡SEAMOS  
SUPERHÉROES DE  
LA INNOVACIÓN!**



## ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL SARID ARTETA DE VÁSQUEZ

### INTRODUCCIÓN

La situación socio-económica de los estratos más bajos en nuestro país constituye una de las principales causas de desnutrición en Colombia. Esta problemática obedece a las bajas entradas económicas en la población colombiana, especialmente por falta de empleos con remuneración digna.

Ante esta situación la mayor parte de los niños en edad escolar presentan graves problemas nutricionales, que se reflejan en un bajo índice de masa corporal y anemias agudas y crónicas.

La Institución Educativa Distrital Sarid Arteta de Vásquez no es ajena a esta problemática. En ella los niños pertenecientes a los estratos más bajos de la ciudad, de barrios como el Bosque, la Sierrita muestran signos de desnutrición, lo que a su vez repercute en el desempeño académico. Los problemas nutricionales se muestran a simple vista en bajos pesos y tallas y en la tendencia a presentar regularmente enfermedades infecciosas producto de la mala nutrición.

### PERTURBACIÓN DE LA ONDA

**¿Cuál es el estado nutricional de los estudiantes del Institución Educativa Distrital Sarid Arteta de Vásquez y las posibles causas de dicha situación?**

### MAESTRO ACOMPAÑANTE:

Reales Claribel Celeste

### LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Estilos de vida saludable

### INSTITUCIÓN EDUCATIVA:

Institución Educativa Distrital Sarid Arteta de Vásquez

### ASESOR DE LÍNEA:

Carlos Boom Urueta

### MUNICIPIO:

Barranquilla

---

### SUPERPOSICIÓN DE LA ONDA

Colombia se caracteriza por ser uno de los países de Latinoamérica con mayores tasas de desnutrición infantil, especialmente en la región Caribe, donde los retrasos en el crecimiento y la desnutrición presentan los mayores valores de prevalencia en niños y adolescentes. Esta situación se da principalmente como resultado de las condiciones socioeconómicas de gran parte de la población, la repercute en el acceso a los alimentos.

La desnutrición infantil no sólo origina problemas en el crecimiento y desarrollo de los niños; también repercute en procesos como el desempeño académico, lo que a largo plazo representa una menor productividad y menor ingreso laboral en

la adultez, contribuyendo a la agudización de los problemas sociales del país.

Los barrios de estratos bajos de Barranquilla no son ajenos a esta problemática, especialmente en el suroccidente de la ciudad.

La institución Educativa Distrital Sarid Arteta de Vásquez, ubicada en este sector, presenta una población estudiantil de bajos recursos económicos en la que se ha evidenciado problemas nutricionales, afectando el desarrollo, principalmente el cognitivo. Sin embargo, no se tiene información detallada, con base al método científico, que determine el estado nutricional de los niños y niñas de esta institución y que permita tomar decisiones y crear estrategias encaminadas hacia un desarrollo físico y académico normal de dichos estudiantes.

### **METAS PARCIALES**

- Determinar el Índice de masa corporal en los estudiantes del Institución Educativa Distrital Sarid Arteta de Vásquez.
- Determinar la incidencia de anemia en los estudiantes del Institución Educativa Distrital Sarid Arteta de Vásquez.
- Determinar el tipo de alimentación que reciben los estudiantes del Institución Educativa Distrital Sarid Arteta de Vásquez.

### **DISEÑO DE LA TRAYECTORIA**

Con el fin de lograr cada uno de nuestros objetivos se procederá a realizar las siguientes actividades:

- 1.** Determinar el Índice de masa corporal

Se medirán las siguientes variables:

- Peso
- Talla

Para esto se tomará una muestra de 100 estudiantes al azar entre los distintos grados.

- 2.** Determinar la incidencia de anemia

Se tomará una muestra en diferentes grados a los que se les tomarán muestras de sangre las cuales se enviarán a un laboratorio para determinar los niveles de hemoglobina.

- 3.** Determinar el tipo de alimentación

Se realizarán encuestas en los hogares de los 100 estudiantes tomados para la investigación. En esta encuesta se preguntará sobre los hábitos alimenticios y luego relacionar esta información con los dos primeros análisis.

Posteriormente se llevarán a cabo los análisis pertinentes.

### **RECORRIDO DE LA TRAYECTORIA**

Se logró realizar esta investigación en 100 estudiantes de los grados sextos a noveno de la Institución Educativa Distrital Sarid Arteta de Vásquez.

Se encontró que los estudiantes presentan los siguientes estados nutricionales de acuerdo al peso y la talla e índice de masa corporal.

### **Sexto grado**

En estos grados (tres salones) se tomaron 26 niños, de los cuales 13 eran varones y 13 niñas. La edad ente grupo osciló entre 11 años y 13 años. En este grupo 16 niños presentan peso y talla por debajo de lo normal siendo las niñas las más afectadas.

### **Séptimo grado**

Se tomaron 34 estudiantes, de los cuales 20 fueron niñas y 14 niños. En este grupo 20 estudiantes presentaron patrones de desnutrición, en donde los niños son los más afectados.

### **Octavo grado**

Se tomaron 20 estudiantes, donde 10 fueron niñas y 10 niños. 11 de los 20 presentaron valores de talla, peso e índice de masa corporal por debajo de lo normal. Los niños presentaron el mayor estado de desnutrición.

### **Noveno grado:**

Se tomaron 20 estudiantes. 12 niñas y 8 niños. Sólo 6 presentaron valores por debajo de lo normal. De estos, las niñas fueron las que obtuvieron los bajos valores.

Es importante destacar que no se logró realizar el análisis de hemoglobina porque no hubo consenso en los permisos de los padres para la toma de las muestras.

## **REFLEXIÓN DE LA ONDA**

Los resultados muestran que los estudiantes de la Institución Educativa Distrital Sarid Arteta de Vásquez presentan un alto grado de desnutrición. Las niñas son las más afectadas. Esta situación es una de las acusantes de los bajos niveles de rendimiento escolar, especialmente en séptimo grado.

Se encontró que los niños que presentaron los valores más bajos en talla, peso e índice de masa corporal son aquellos con situaciones económicas más deprimentes. Estos problemas radican especialmente en que los padres no tienen un empleo, o sólo trabaja el padre o la madre. También esta situación lleva a la escases de alimento en el hogar, donde no se puede consumir una dieta balanceada, especialmente de frutas y proteínas. La mayoría de los hogares concordaron que prácticamente no consumen a diario frutas y que las carnes por lo general se consumen una sola vez al día y en algunos hogares día por medio o cada tres o cuatro días.



Figura 6. Asesoría en estilos de vida saludable

## BIBLIOGRAFÍA

IFAO. (2009) El Estado de la Inseguridad Alimentaria en el Mundo. SOFI.

Conclusiones del Foro Mundial sobre Soberanía Alimentaria. La Habana, Cuba, Septiembre (2001).

Borton, J. and Nichols, N. Sequía y hambruna. (1994) Programa de políticas de socorro y desastres. Instituto de Ultramar. Regent's Collage. Londres. .

Maletta, Héctor. (2003) Una nota sobre los conceptos de seguridad alimentaria. FODEPAL, Marzo.

Da Silva, J., Takagi, M: Hambre Cero Política Pública y Ciudadanía. UIMP. Santander.

Ziegler, Jan. Informe derecho a la alimentación. Quincuagésimo octavo período de sesiones de NN.UU. Tema 119 (b) del programa provisional\* Cuestiones relativas a los derechos humanos, incluidos distintos criterios para mejorar el goce efectivo de los derechos humanos y las libertades fundamentales.

"Hambre y alimentos" (2004) Revista OPCIONES, PNUD, Abril.



Figura 7. Asesoría en estilos de vida saludable

## ¿Qué son hábitos o estilos de vida saludable?

**Conjunto de comportamientos habituales y cotidianos, que caracterizan el modo de vida de las personas, suelen ser permanentes en el tiempo y tienen un impacto importante sobre la salud, en la medida en que su presencia o ausencia puede constituir un factor de riesgo o de protección para el individuo.**